

ノリ巻き餃子



相性が良いノリとチーズをクルクル餃子の皮で巻いて包んで焼くだけ！超簡単レシピでおやつにもおつまみにもピッタリな、可愛い餃子のできあがり！

 所要時間 15分

 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分／6個分〕

ブロックチーズ	50g
ノリ	2/3枚
餃子の皮	6枚
サラダ油	適量
パセリ、トマト	各適量

下ごしらえ・準備

ブロックチーズは1cmの棒状に切ります。ノリは6等分します。

作り方

-  餃子の皮のふちに水をつけ、ノリ、チーズをのせてクルクルと巻きます。
-  フライパンにサラダ油を熱し、1を入れて焼き色をつけます。
-  お皿に盛ってパセリやトマトで飾ります。



ノリは、ビタミンA、B群、C、ナイアシンなど、皮膚や粘膜の健康を維持する栄養素を非常に多く含みます。また、高タンパクで低脂肪、食物繊維もたくさんとれる、美容と健康のために理想的な食品です。